

Usando

la Respiración Devocional

durante

la Adoración Eucarística

Una técnica simple llamada Respiración Devocional puede ayudar a profundizar la comunión y la paz que uno siente durante la Adoración Eucarística. La Respiración Devocional también se puede practicar sola o con otras actividades espirituales como con la oración, al leer el Evangelio, durante la meditación contemplativa, o simplemente al hablar con Cristo. Enseguida hay una descripción básica de la Respiración Devocional, y después un resumen de su uso durante la Adoración.

Respiración Devocional

Con cada respiración, al inhalar, siente que el amor de Dios entra y llena tu corazón y toda el área de tu pecho. Al exhalar, siente en el entrecejo que amas a Dios. Mientras exhalas, interiormente y en silencio di "Dios".

Haz esta practica de pie o sentado con la columna erguida y el pecho un poco hacia afuera. Mantén tu cabeza nivelada con la mirada ligeramente elevada. Esta postura facilitará el que puedas sentir amor en el corazón y a través de los ojos.

Con cada inhalación estás aceptando el amor incondicional de Dios en tu corazón. Con cada exhalación tu le das amor a Dios y lo sientes en el entrecejo.

Adaptando la Respiración Devocional para la Adoración Eucarística

Cuando estés sentado en la iglesia durante la adoración, con cada inhalación, siente a Cristo en la Eucaristía enviando amor a tu corazón y llenándolo completamente. Con cada exhalación, siente que tu, a través de tus ojos y toda tu frente, estás enviando amor a Cristo en la Eucaristía. Interiormente y en silencio, di "Cristo" con cada exhalación.

Al principio cuando uno se sienta para hacer esta práctica la mente puede estar muy distraída. Para controlar la distracción, puede ayudar el que primero dediques un poco de tiempo a practicar la Respiración Devocional mientras miras alrededor de la iglesia y no empezar la práctica con la mirada fijada únicamente en la Eucaristía. Después de un tiempo, tu mente y corazón se sintieran más pacíficos y podrás enfocar tu atención mas tiempo solo en la Eucaristía. Finalmente, cuando te sientas con más calma, centra toda tu atención en la Eucaristía. Esta es una manera sutil de dirigir a tu mente y corazón a experimentar comunión amorosa con Cristo.

Si tratas de forzar instantáneamente a tu mente y corazón a entrar en un estado de comunión, generalmente tu mente se revelará y te resultará muy difícil. Sorprendentemente, si sigues persuadiendo sutilmente, sin forzar, por lo general podrás lograr un estado de comunión amorosa mucho más rápido.

Si estás orando o leyendo las Escrituras, puedes simplemente sentir el amor de Cristo en tu corazón en la inhalación y sentir amor por Cristo en tu entrecejo durante la exhalación, sin decir interiormente "Cristo" o "Dios". Esto puede ayudar a profundizar tus oraciones y lecturas.

En el amor de Cristo por todos nosotros